
特 集：少子化・高齢化社会における食生活を考える

【巻頭言】

宮 本 賢 一（栄養化学）

吉 本 勝 彦（分子栄養学大塚）

肥満，高血圧，高脂血症，糖尿病を初めとする生活習慣病の増加と高齢化の進行，寝たきり・痴呆の増加は21世紀の大きな課題である。例をあげれば，糖尿病には40歳以上の約十人に一人，65歳以上では約十人に二人が罹患している。糖尿病は細小血管障害を促進させ，網膜症，腎症，神経障害などを併発し，また大きな血管障害を起こし，脳血管障害や心筋梗塞などを引き起こす。なかでも糖尿病性腎症の合併率は欧米に比してはるかに高く，いま人工透析の3分の1をしめる糖尿病性腎症の予防に総力が注がれている。その背景には，体質的素因に加えて食事などの日頃の生活習慣が関わっている。

食事の変化は生活習慣病の増加に密接に関連する。1960年代には高度成長による所得の急上昇によって「食」の高級化が主な変化であった。過食によるエネルギーのとり過ぎは，生活習慣病に大きな影響を及ぼした。しかし，最近の20年間は食生活の「多様化」と「簡便化」である。簡便化の要因の一つは，女性の高学歴化による社会進出と考えられる。高学歴化により，働く能力や意識が変化し，女性雇用者が増加している。忙しく働く女性にとって，家庭での調理時

間のコストは，非常に高いものに当たり，料理の外部化が進んでいる。また，家族単位の縮小も原因と考えられる。さらに，単身者や高齢夫婦世帯の増加による世帯規模の縮小も食事の簡便化を加速させている。

「食」の簡便化は，健康に影響を及ぼすことが明らかにされてきた。特に外食や調理食品を美味しく安価に仕上げるために使われている「みえない脂肪，塩分，糖分，リン」などの摂取量の増加が問題にされている。このような食品の使用は，小児肥満や生活習慣病の低年齢化などの引き金であることが指摘されている。本シンポジウムは，「母乳栄養」「小児の食物アレルギー」「透析医療」「高齢期医療」における，それぞれの食生活の問題点を取り上げた。

すでに，中学・高校の「家庭科」は，男女必修科目となって久しい。「料理を作る人」の教育システムはあっても，「食べる人」の教育システムはほとんどないのが現状である。21世紀の我が国は，まさに少子化・高齢化社会であり，食についての知識はますます重要になると考えられる。